

Manutention manuelle



Les risques pour la santé

- Lombalgies chroniques ou aiguës (lumbago)
- Sciatiques (avec hernie discale ou non)
- Autres douleurs de la colonne vertébrale
- Arthrose de la colonne ou des disques inter vertébraux
- Maladie professionnelle (tableau n° 98)

Les causes

- La masse de l'objet à manutentionner :
 - Toute masse > 25 Kg est délétère
 - Toute masse < 5 Kg est sans problème
 - Entre les deux, les risques sont variables d'un individu à l'autre
- Toute manutention manuelle journalière supérieure à 4 tonnes est délétère
- Une mauvaise posture lors de la manutention est source de lésions sur la colonne vertébrale.

Les moyens de prévention

- **Réduire les masses unitaires** et le tonnage journalier si possible
- **Rechercher les bonnes postures** pour manutentionner la charge :
 - Bien écartier les pieds qui doivent encadrer la charge
 - Se placer au plus près de la charge et au-dessus d'elle
 - Bloquer la colonne vertébrale et garder le dos droit
 - Fléchir les jambes
- **Faciliter la prise** des objets avec des poignées
- **Zone d'atteinte adaptée** des objets les plus lourds à porter : à un mètre du sol, pas trop éloignée de la longueur des avant-bras
- **Bonne qualité du sol, non encombré**
- **Formation gestes et postures** pour les manutentionnaires
- **Utiliser tous les moyens mis à disposition** : transpalette, diable, chariot à roulettes, sangle de portage...

